Vitamina B12.

Acerca de los suplementos para veganos.

Los médicos se empeñan en recetar vitaminas a los veganos, sin embargo nada indica que el cuerpo humano esté preparado para el consumo de carne siendo causa de cáncer, devilitiamiento físico, bajo rendimiento intelectual; debilitaría las defensas del cuerpo limitando la capacidad de recuperación y sería el origen de los virus y algunos tipos de depresión.
No existen vitaminas de "origen animal" pues todas se crean a partir de aminoácidos esenciales todos ellos de origen vegetal en tus células de acuerdo a las instrucciones de tu adn para funciones propias de la especie humana.
Sin embargo insisten, presionados por las farmacéuticas, en que la gente está enferma y recetan todo tipo de tratamientos crónicos porque sí, con cualquier excusa.

"¿Qué causa la falta de vitamina B12 en el cuerpo?
No tener suficiente vitamina B12 puede causar anemia, lo que significa que su cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos para hacer el trabajo. Esto puede hacer que se sienta débil y cansado. La deficiencia de vitamina B12 puede causar daños a los nervios y puede afectar la memoria y el razonamiento." un ejemplo típico de lo expuesto...

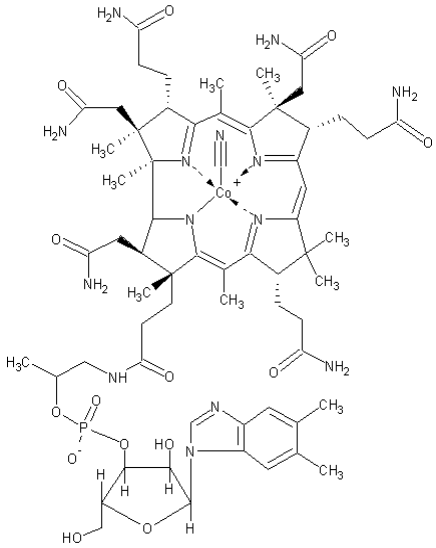
B12: cobalamina ("cianocobalamina")

B12 cobalamina "co" por cobalto aunque los médicos también la llaman ciano-cobalamina donde el prefijo ciano viene del color cían.
Es una vitamina que produce una bacteria presente en el suelo y además forma parte de la flora intestinal.

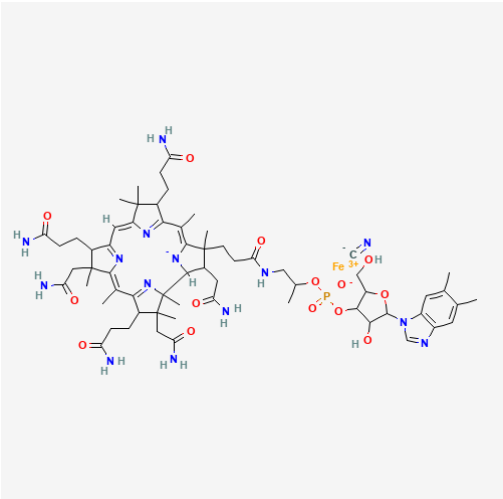
Algunos cereales para el desayuno tienen hasta el 100% del valor diario de B-12 en una sola porción. El pan de trigo agrietado, el pan de maíz, los muffins de salvado de avena, las barras de granola y el pan blanco tienen trazas de vitamina B-12, lo que lo ayuda a satisfacer sus necesidades diarias.

Luego no es de origen animal.

La vitamina B12 (cobalamina) es exactamente igual que la ferribalamina sustituyendo el cobalto por hierro:



$C_{63}H_{88}CoN_{14}O_{14}P$ (cobalamina).



$C_{63}H_{88}FeN_{14}O_{14}P$ (Ferribalamina).

ambas tienen la misma estructura...
Sólo cambia el hierro (en química encajaría donde el cobalto) pero no está en el mismo sitio.
Hierro y cobalto son intercambiables.
https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Ferribalamin
la verdad están muy obsesionados con cambiar el nombre de la b12 a cianocobalamina.

El hierro es mucho más abundante que el cobalto ambos son ferromagnéticos
Sobre el cobalto.

"Es un elemento bastante raro en la naturaleza debido a que solo aparece en una abundancia de 0.001% en la corteza. Además, no aparece en su forma pura, más bien siempre ocurre combinado con otros elementos químicos formando minerales."

"Los minerales primarios de cobalto son cobaltita, esmaltita y eritrita. También se puede obtener como subproducto de los procesos de extracción y refinación de plomo, níquel, plata, cobre y hierro."

"Se utiliza para crear pigmentos de cobalto que a la vez sirven para decorar cerámica, pero que también se le agrega en la fabricación del vidrio para que este tome colores específicos y muy llamativos. En este caso el vidrio, la porcelana, las pinturas y los esmaltes suelen tomar un color azul vivo."

fuente: https://geologiaweb.com/elementos-quimicos/cobalto/

Esto último explicaría lo de “ciano-cobalamina” (hasta el renacimiento el azul era con mucho el color más caro en pintura pues había que importarlo creo que de Egipto)
El hierro por su parte; es el cuarto elemento más abundante en la naturaleza y es más lógico que las bacterias que producen esa vitamina (que supuestamente necesitamos) funcionen con hierro que con cobalto:

hierro 54 kg/t
*(hierro cuarto elemento más abundante 54 Kg/t y segundo de los metales después del Aluminio 81 kg/t : fuente Anales Real Academia de Doctores Volumen 5,pp 331,2001 "El hierro en la naturaleza")

El cobalto si como dicen es 0,001% es 1 kg/t

Parece que la bacteria que crea esta vitamina entra en nosotros por cereales y productos de la tierra y la vitamina también está presente en el pan.
Mi experiencia es que soy vegano y no tomo suplemento alguno, pues la carne no tiene mucho nutriente y es más pronto tóxica.

En la India hay bastantes vegetarianos y veganos y saben más del tema si buscáis información de alimentación; a mí por mi parte me da muchas dudas lo del cambio a cianocobalamina…

En cualquier caso no hacen falta suplementos con buena alimentación. Si te haces vegetariano o vegano igual hasta engordas, tendrás algo de gases al funcionar bien el aparato digestivo (por las bacterias o flora intestinal) y también más defensas disponibles en tu organismo pues ya no están todo el rato defendiéndote de tu "comida".

De normal el 70% de las defensas del cuerpo se encuentra en el sistema digestivo y es por esto que se ha usado como terapia ayunar desde siempre, también es el motivo por el que te da sueño la comida ...

La B12 la produce una bacteria que se encuentra en la tierra (y en nuestros intestinos); deberíamos ser autosuficientes en B12 si tenemos una flora intestinal sana y un aporte suficiente de nutrientes.

Sintomas de falta de vitamina B12.

Los síntomas que se achacan a la falta de vitamina B12 son:

- Diarrea o estreñimiento.
- Fatiga, falta de energía o mareo al pararse o hacer esfuerzo.
- Pérdida del apetito.
- Piel pálida.
- Sentirse irritable.
- Problemas de concentración.
- Dificultad respiratoria, sobre todo durante el ejercicio.
- Inflamación y enrojecimiento de la lengua o encías sangrantes.

Los efectos del envenenamiento por cobalto.

Cobalto: usos, efectos, efectos secundarios, dosis, interacciones, riesgos (saludopedia.com)
A la gente que no come carne les recetan cianocobalamina o B12.

Posibles efectos adversos por envenenamiento con B12 según indican:

"En la intoxicación aguda por cobalto, pueden aparecer los siguientes síntomas:

- *Hepatopatía (enfermedad del hígado)*
- *Nefropatía (enfermedad renal)*
- *Tracto respiratorio y gastrointestinal quemaduras (tracto respiratorio y gastrointestinal).*

La intoxicación crónica por cobalto puede causar los siguientes síntomas:

- *Contacto eczema (debido a, por ejemplo, vidrio, cemento).*
- *Miocardiopatía: cambios patológicos en el corazón Tejido muscular.*

- *Metal duro pulmón - grave, posiblemente letal (fatal) fibrosis pulmonar causada por inhalación de vapores metálicos, polvos (polvo de óxido de cobalto) y de fumar, que se producen durante la sinterización y la fundición de metales duros.*
- *Poliglobulia: formación excesiva de eritrocitos (rojo sangre células)."*

Prospecto al azar de medicamento (o suplemento) con B12:

YODOFENOL financiado por el gobierno de España.

(Antes con poner el nombre del medicamento y pdf como y mucho ema(european medicaments agency); podías acceder fácil a los pdfs de los prospectos que tiene la ema; tras un rato, no sale en la página de la agencia europea del medicamento (ema) sólo en la página de la cima; es un .es así que supongo que es de aquí pero como se llegan a inventar códigos de barras que no existen a saber…
no es el prospecto en pdf sino un resumen.
https://cima.aemps.es/cima/dochtml/p/68895/Prospecto_68895.html

"Trastornos de la sangre y sistema linfático
Púrpura trombocitopénica trombótica (trastorno de la sangre caracterizado por bajo número de plaquetas y de glóbulos rojos).
Trastornos endocrinos
Bocio.
Hiper e hipotiroidismo (funcionamiento anormal del tiroides).
Trastornos gastrointestinales
Diarrea pasajera, náuseas, vómitos, hinchazón/dolor abdominal, flatulencia (gases), sabor metálico y aumento de la salivación.
Trastornos de la piel y del tejido subcutáneo
Picor, erupciones cutáneas, eritemas (enrojecimiento inflamatorio de la piel), urticaria (erupción en forma de ronchas y picor) y angioedema (desarrollo de grandes ronchas especialmente alrededor de los ojos, labios y garganta).
Trastornos vasculares
Vasculitis (hipersensibilidad al medicamento que conlleva inflamación y daño a los vasos sanguíneos de la piel).
Periarteritis fatal (enfermedad vascular en la cual las arterias pequeñas y medianas resultan inflamadas y dañadas).
Trastornos del sistema inmunológico
Edema (hinchazón), incluidos edema facial y de glotis.
No conocida: reacción alérgica severa (reacción anafiláctica).
Trastornos generales y alteraciones en el lugar de administración
Reacciones de hipersensibilidad (alergias) y malestar general.
Comunicación de efectos adversos
Si experimenta cualquier tipo de efecto adverso, consulte a su a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de posibles efectos adversos que no aparecen en este prospecto. También puede comunicarlos directamente a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de medicamentos de Uso Humano: https://www.notificaram.es . Mediante la comunicación de efectos adversos usted puede contribuir a proporcionar más información sobre la seguridad de este medicamento"

Relaciono el prospecto con los síntomas de intoxicación por cobalto para hacerme una idea de posibles relaciones.

Efectos secundarios del suplemento YODOFENOL B12 similares o iguales a intoxicación por cobalto en color rojo, precedidos del efecto por intoxicación con cobalto al que los relaciono.
En la intoxicación aguda por cobalto, pueden aparecer los siguientes síntomas:

- Hepatopatía (enfermedad del hígado)

Trastornos gastrointestinales
Diarrea pasajera, náuseas, vómitos, hinchazón/dolor abdominal, flatulencia (gases), sabor metálico y aumento de la salivación.

- Nefropatía (enfermedad renal)
- Tracto respiratorio y gastrointestinal quemaduras (tracto respiratorio y gastrointestinal).

Bocio.
Hiper e hipotiroidismo (funcionamiento anormal del tiroides).
Trastornos gastrointestinales.
Diarrea pasajera, náuseas, vómitos, hinchazón/dolor abdominal, flatulencia (gases), sabor metálico y aumento de la salivación.

La intoxicación crónica por cobalto puede causar los siguientes síntomas:

- Contacto eczema (debido a, por ejemplo, vidrio, cemento).

Picor, erupciones cutáneas, eritemas (enrojecimiento inflamatorio de la piel), urticaria (erupción en forma de ronchas y picor) y angioedema (desarrollo de grandes ronchas especialmente alrededor de los ojos, labios y garganta).
Reacciones de hipersensibilidad (alergias) y malestar general.
No conocida: reacción alérgica severa (reacción anafiláctica).
Vasculitis (hipersensibilidad al medicamento que conlleva inflamación y daño a los vasos sanguíneos de la piel).

- Miocardiopatía: cambios patológicos en el corazón Tejido muscular.

Trastornos de la sangre y sistema linfático.
Púrpura trombocitopénica trombótica (trastorno de la sangre caracterizado por bajo número de plaquetas y de glóbulos rojos).
Vasculitis (hipersensibilidad al medicamento que conlleva inflamación y daño a los vasos sanguíneos de la piel).

- Periarteritis fatal (enfermedad vascular en la cual las arterias pequeñas y medianas resultan inflamadas y dañadas).

Trastornos de la sangre y sistema linfático.
Púrpura trombocitopénica trombótica (trastorno de la sangre caracterizado por bajo número de plaquetas y de glóbulos rojos).
Vasculitis (hipersensibilidad al medicamento que conlleva inflamación y daño a los vasos sanguíneos de la piel).

- Metal duro pulmón - grave, posiblemente letal (fatal) fibrosis pulmonar causada por inhalación de vapores metálicos, polvos (polvo de óxido de cobalto) y de fumar, que se producen durante la sinterización y la fundición de metales duros.
- Poliglobulia: formación excesiva de eritrocitos (rojo sangre células).

Trastornos de la sangre y sistema linfático.
Púrpura trombocitopénica trombótica (trastorno de la sangre caracterizado por bajo número de plaquetas y de glóbulos rojos).

Me gustaría ver el prospecto entero, pero en todo caso no hacen falta suplementos: pues fruta, pan, cereales, legumbres, lentejas y semillas tienen todo lo que hace falta... no se si la cobalamina (creo que igual no es buena) va a ser en realidad ferribalamina la B12 no estoy seguro pero es muy raro.

¿Qué comer?

Estos alimentos contienen los aminoácidos esenciales que tus células de acuerdo a tu adn usan para crear las proteínas que tu cuerpo necesita (pues la carne de animales no tienen que ver muchas las proteínas además lleva proteínas tipo hormonas sexuales animales de ambos sexos para engorde y otras cosas):

"Combinaciones de alimentos que suman los aminoácidos esenciales son: garbanzos y avena, trigo y habichuelas, maíz y lentejas, arroz y maníes (cacahuetes), etc. En definitiva, legumbres y cereales ingeridos diariamente, pero sin necesidad de que sea en la misma comida."

Otros aminoácidos se sintetizan a partir de estos; los aminoacidos fundamentales son 8 de 20 y todos de origen vegetal (en el caso del ser humano son 9).

Vitamina D.

aguacate y tomar el sol.

B12.

Está en cereales y verduras que crecen en la tierra también en el pan y en el propio intestino se encuentran estas bacterias.

Los lípidos(grasas).

Son hidratos de carbono de azúcares y pan,que el cuerpo convierte en grasa para almacenar.

Los ácidos grasos omega 3 y 6.

Tienen origen vegetal.(son los ácidos grasos esenciales)

Los omega-3 y 6: ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) Sus precursores son el ácido linoleico (AL) para los omega-6 y el ácido alfa-linolénico (ALA) para los omega-3. Proceden únicamente de la alimentación y, en especial, de los aceites vegetales, como el aceite de colza, de nuez, de camelina, de borraja o de onagra.

Cuidarse uno mismo su alimentación sabiendo los sintomas de la falta de algún nutriente y los nutrientes de los alimentos es algo que uno mismo ha de controlar y llevar una dieta consciente de lo que le hace falta y su organismo para estar en un estado óptimo de salud.

Ayuda en enfermedades.
El 80% de las defensas del organismo están siempre ocupadas con la digestión así que ayunar (reducir número de comidas y hacerlas más sanas mejor mirar primero como se ayuna correctamente) o comer vegetal (vegano).

Medicamentos como el paracetamol pierde de un 15% a un 25% del principio activo porque reacciona con las proteínas en sangre la daña e igual habría que mirar si esto es peligroso.(medido en la "unión proteica" del medicamento).
Muchas enfermedades tenían tratamiento desde siempre.
Poner un trapo húmedo para la fiebre e incluso antes de los hospitales las matronas ayudaban a tener los hijos en casa, la gente era más consciente de cómo mantener su salud (no recurren al médico por cualquier cosa).

En palabras de Hipócrates (padre de la medicina moderna): "Sólo un loco confiaría su salud a otros", no hay que ir por cualquier cosa al médico; el primer resoponable en cuidar de vuestra salud sois vosotros.
Si no os cuidáis vosotros; la gente que cobra dinero pues no cuidara mucho mejor...

2023 Raúl Moreno.